

MICHÈLE MINELLI



KEINER

BLEIBT

ZURÜCK



NAME: \_\_\_\_\_









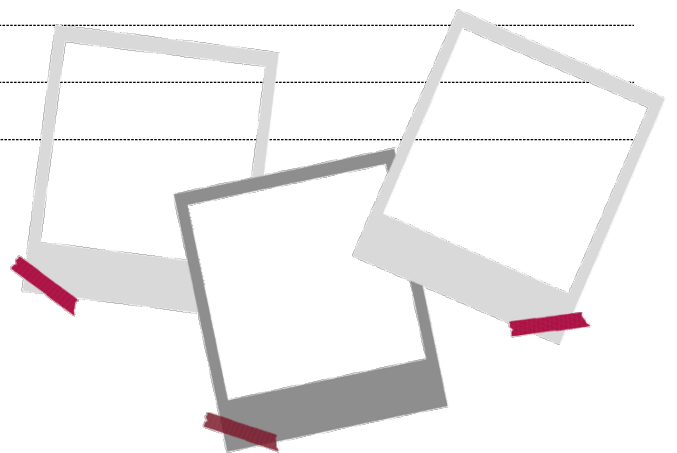







## DREI GUTE DINGE

1. Besprich in der Gruppe, was dich glücklich macht.
  - Was ist Glück für dich?
  - In welchen Momenten empfindest du Glück?
  - Wie spürst du das? Was ist dann anders oder speziell?



2. Eine schöne Möglichkeit, positive Emotionen zu wertschätzen, ist die Rückbesinnung auf «drei gute Dinge.» Welche drei guten Dinge fallen dir gerade ein, die du in letzter Zeit erlebt hast?

.....

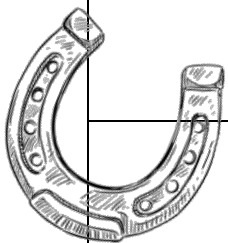
.....

.....

.....

3. Jeweils einmal pro Woche, nämlich am ..... (Wochentag) tauschen wir uns in der Klasse mündlich aus, welche drei guten Dinge wir in der letzten Woche erlebt haben.

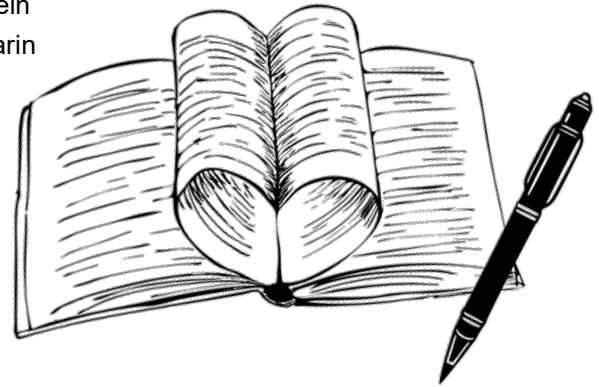
Datum / KW	Drei gute Dinge



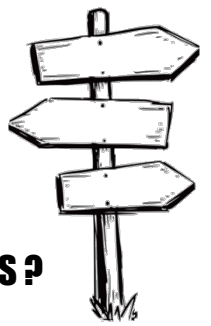
--	--

4. ZUSATZ: Wenn du willst, führst du ab nun ein Kopf-Tagebuch, indem du dir abends, z.B. während du dir die Zähne putzt, kurz in Erinnerung rufst, was dir im Laufe des Tages an positiven Momenten begegnet ist. Das können so einfache Dinge sein wie «habe die jungen Katzen bei meiner Nachbarin auf die Arme nehmen dürfen» oder «habe ein Foto gemacht, das mir gefällt» oder auch grössere Sachen wie «habe mich sehr gut auf meine Voci-Prüfung vorbereitet und eine gute Note geschafft».

Natürlich kannst du dir die drei guten Dinge auch aufschreiben, wenn du gerne schreibst und dir das Freude macht. Es gibt Menschen, die führen ein Glückstagebuch, in dem sie solche schönen kleinen und grossen Momente aufzeichnen – sozusagen als Glückspuffer, wenn es ihnen mal nicht so gut geht und sie genug vom Traurigsein haben. Dann nämlich kann einem ein Glückstagebuch ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Man liest darin und weiss: es gibt auch wieder gute Tage.



# ERWARTUNGEN: DER ANTRIEB DEINER TRÄUME, ODER DOCH EHER DEINES ALBTRAUMS?



Dein erstes Oberstufenjahr neigt sich langsam dem Ende zu und schon bald beginnt das 8. Schuljahr. In dieser Zeit fühlen sich ganz viele Jugendliche mit unterschiedlichen Erwartungen konfrontiert – von Eltern, Lehrpersonen, Freunden und auch von sich selbst.

1. Überlege dir, welche Erwartungen du oder andere Personen an dich haben. Wie beeinflussen diese Erwartungen euer Verhalten und eure Entscheidungen?

Erwartung	Von wem?

2. Tauscht euch über eure Gedanken dazu aus. Diskutiert, welche Erwartungen ihr besonders herausfordernd empfindet / empfunden habt und weshalb.
3. Überlebt gemeinsam, welche Strategien euch geholfen haben, diese zu erfüllen oder damit umzugehen. Wie geht ihr mit diesem Druck um? Welche positiven und negativen Auswirkungen haben diese Erwartungen auf euer Leben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# MEINE RESSOURCEN



Jeder Mensch verfügt über Ressourcen. Die **persönlichen Ressourcen** sind eigene Persönlichkeitsanteile, die einem helfen, mit der Welt umzugehen. Kann sein, dass jemand wie Samuele über ein gesundes Selbstvertrauen verfügt und weiss, was er sich zutrauen darf. Kann sein, dass jemand ein sehr grosses Vorstellungsvermögen hat, wie Liv. Persönliche Ressourcen sind einfach so da, ohne dass man sich besonders um sie bemühen oder sich anstrengen müsste.

## Welches sind deine persönlichen Ressourcen?

1. Schreibe eine Sammlung deiner persönlichen Ressourcen auf.
2. Lass eine weitere Person aus deiner Klasse deine persönlichen Ressourcen auf einem Notizblatt notieren.
3. Vergleicht miteinander: Wo gibt es Überstimmungen? Wo eine Ergänzung? Vervollständige deine Tabelle.

Die **sozialen Ressourcen** betreffen das Umfeld, in dem man lebt und sich bewegt. Mag sein, dass jemand eine fürsorgliche Mutter hat, auf die er immer zählen kann, wie Dennis, oder Grosseltern, die einen bestärken, wie Flora. Soziale Ressourcen sind die menschlichen Kräfte, auf die du dich in deinem Umfeld verlassen kannst. Sie betreffen nicht nur deine unmittelbare Familie, sondern auch deine Freundinnen und Freunde, Trainerinnen und Trainer, Nachbarinnen und Nachbarn, Lehrpersonen und weitere Menschen, denen du vertraust.

## Welche sind deine sozialen Ressourcen?

4. Schreibe eine Sammlung deiner sozialen Ressourcen auf. Überlege, welche Menschen in deinem Leben dir Unterstützung und Kraft geben.
5. Tauche dich mit jemandem anderen aus der Klasse aus. Gibt es Übereinstimmungen? Wo unterscheiden sich eure sozialen Ressourcen?

Persönliche Ressourcen	Soziale Ressourcen



# SCHREIB-INSEL: ICH ALS HAUS





Kaufmann / Kauffrau	
Automobilmechatroniker / Automobilmechatronikerin	
Bauarbeiter / Bauarbeiterin	
Schreiner / Schreinerin	
Florist / Floristin	
Lehrer / Lehrerin	
Arzt / Ärztin	
Fachmann Gesundheit / Fachfrau Gesundheit	
Koch / Köchin	

2. Wie beeinflussen kulturelle Klischees die Auswahl des Berufs? Welche kulturellen Klischees im Zusammenhang mit der Berufswahl kennst du?

.....

.....

.....

.....

3. Hast du schon einmal gehört oder erlebt, dass eine Person aufgrund seiner Herkunft für einen bestimmten Beruf als «ungeeignet» oder «besonders geeignet» gehalten wurde? Was denkst du darüber?

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Denkst du, dass bestimmte Berufe eher Menschen aus bestimmten Kulturen zugetraut werden? – und warum könnte dieses Denken problematisch sein?

---

---

---

---

---

---

---

---





Überlege dir einen Menschen in deinem Umfeld, den du sehr magst. Das kann jemand in deiner Familie sein, im Freundeskreis oder auch im Freizeitbereich oder anderswo.

Wer ist dieser Mensch? \_\_\_\_\_

Was hast du alles mit diesem Menschen erlebt? Was ist dir in guter Erinnerung? Schreibe einen Dankesbrief an diese Person. Bevor du damit beginnst, machst du dir Gedanken, was du ihr gerne mitteilen möchtest, und hältst diese schriftlich fest.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Du hast nun viele verschiedene Schülerinnen und Schüler kennengelernt, die mit unterschiedlichen Challenges in ihrem Leben konfrontiert werden. Schreibe nun einen Steckbrief über den Schüler / die Schülerin, mit der du dich am besten identifizieren konntest. Gestalte das Portrait in Word oder auf Canva. Du kannst folgende Fragen als Hilfestellung nutzen:

- Wie heisst die Figur?
- Was macht sie aus? Welche Charakterzüge zeigt diese Figur?
- Was macht die Figur in der Freizeit?
- Wie ist ihre aktuelle Familiensituation?
- Wie sehen die schulischen Leistungen aus?
- Welchen Berufswunsch hat die Figur?
- Welche Erwartungen von den Erwachsenen muss die Figur erfüllen?
- Welche Position hat die Figur innerhalb der Klasse?

# SPRECHER GESUCHT!



Ordne die folgenden Zitate den jeweiligen Sprechern zu.

Werden sollt ihr nichts. Aber etwas tun, das sollt ihr.	
Alle fünfzig Füße standen fest auf ihrem Weg über das dunkelbraune Nass und wir waren ein Körper, ein Puls, ein Team.	
Planet sein wäre cool. Planet heisst so viel wie Wanderer. Man geht von einem Ort zum anderen und schaut, wie's da so ist. Ein bisschen wie bei unseren Turnieren. Nur ohne Siegenmüssen.	<b>Liv</b>
Immer, wenn ich über meine Träume und Ziele nachdenke, kommen mir so viele Dinge in den Sinn, die eigentlich nichts mit Schule oder Studium oder Lehre zu tun haben.	<b>Nico</b>
Ich merke auch, dass ich reifer bin, weil ich über mich selbst lachen kann. Das ist neu in meinem Leben.	
Alles, was ich über mich weiss, weiss ich aus Interaktionen mit anderen. Wie ich streite. Was ich denke. Mit wem ich mich wohlfühle. Mein Bild von mir selbst ändert und klärt sich mit jedem Menschen, mit dem ich zu tun habe, neu.	<b>Elodie</b>
Heute haben wir alle Tunnelblick. Nichts wie durch und weg von hier. So richtig Zeit, erwachsen zu werden, lässt man uns ja nicht gerade, oder?	<b>Tekkie</b>
Was ich meine, ist: Das Gelände hat sich verändert. Das Wasser verläuft heute anders als vor drei Jahren.	<b>Léannah</b>
Angst ist wie ein Räuber, der dir die Schuhe, Kleider und auch den Hut wegstiehlt, damit du nackt bist und dich ohne Schutz auf den Weg machen musst, wo du dir deine Kleider einzeln zurückverdienst.	
Damals konnte plötzlich jeder mit jeder und alle standen für einen ein. Heute befürchte ich, steht bald jeder für sich allein.	<b>Eelamaran</b>
Identität ist ein Kleidungsstück, in das du schlüpfst, je nach Anlass, je nach Absicht, je nach Ziel.	<b>Samuele</b>
Auch ich bin älter geworden und gewachsen. An den Herausforderungen, meinen Ansprüchen an mich selbst, am Bild vom Ehrenmann, der ich einmal sein will.	<b>Berisha</b>
Suchen, bauen, verstecken; ich sage immer: Es gewinnt, wer bis zuletzt am Leben bleibt.	
Aber wenn es darum geht, man selbst zu sein und nicht jemand anderer, ist es dann nicht so, dass wir alle zuerst unser Verkaufsetikett abnehmen müssen, das, welches uns die Eltern aufgedrückt haben? Um unser eigenes zu finden?	<b>Matus</b>
Ich mochte die Stille nicht hören. Die Stille, die in unser Leben trat, tat mir in den Ohren weh. Also habe ich pausenlos geplappert.	<b>Malin</b>
Wir sind, was wir sind: ein Häufchen junger Menschen auf der Suche nach dem Glück.	
Die Zeit zeigt die Veränderung im Universum, und das Universum hat einen Wust von Zeit.	<b>Finn</b>



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing.